



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 19 MAI 2024

Menu Grabels - Déjeuner

Du 22 avr. au 28 avr.

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Menu végétarien :
Salade de haricots verts
Omelette **BIO** du chef
Purée de panais
Lou mirabel
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :
Salade de pâtes **BIO**
Rigolo au fromage
Choux fleurs persillés
Fromage fondu le carré
Fruit **BIO** de saison



Macédoine mayonnaise
Jambon blanc
Purée de pommes de terre
Crème au Caramel

Menu végétarien :
Salade de Choux **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Aiguillettes de poulet au thym
Poêlée provençale
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux amandes et coco



Menu végétarien :
Carottes râpées **BIO**
Picaussel sauce tomate
Lentilles au jus
Saint paulin **BIO**
Compote de poires **BIO**



Menu abolition de l'esclavage :
Achard de légumes
Carry de boeuf
Purée de patate douce
Mousse à la noix de coco



Taboulé **BIO** du chef
Rôti de porc au jus
Légumes façon wok
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Sauté de bœuf au jus
Semoule **BIO**
Samos
Flan chocolat



Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
Pommes vapeur
Camembert **BIO**



Salade coleslaw **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes **BIO**
Coulommiers **BIO**
Compote pomme fraise



JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Filet de colin à la crème
Coquillettes
Fruit de saison



Menu végétarien :
Salade de blé à l'orientale
Boulettes tomate mozzarella + sauce tomate
Carottes **BIO** persillées
Edam
Compote de pommes **BIO**



Menu Américain :
Salade verte **BIO**
Cheesburger
Potatoes
Brownies du chef



VENDREDI

Menu végétarien :
Salade de blé à l'orientale
Boulettes tomate mozzarella + sauce tomate
Carottes **BIO** persillées
Edam
Compote de pommes **BIO**



Salade de tomates **BIO**
Filet de colin meunière
Courgettes basquaise
Eclair au chocolat



Menu végétarien :
Crêpe au fromage
Tortillas pomme de terre et oignons
Ratatouille du chef
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





Menu Grabels - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Sud de France :
Seiches à la sétoise
Riz de Camargue
Tomme des Pyrénées
Fruit BIO

Filet de colin aux herbes de provence
Semoule **BIO**
Lou mirabel
Glace petit pot

Menu végétarien :
Melon
Haricots rouges à la tomate
Blé aux petits légumes
P'tit cottenin nature
Crème pralinée

MARDI

Salade de pâtes **BIO**
Calamars à la romaine et citron
Haricots verts persillés
Yaourt nature **BIO**

Grèce :
Houmous
Omelette **BIO** à la portugaise
Haricots verts persillés
Fromage blanc nature
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Pastèque
Œuf dur
Salade de pâtes
Chantaillou
Compote pomme framboise

Tomate Croc'sel
Poisson pané et citron
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Concombre **BIO** en salade
Sauté de boeuf à la provençale
Pommes de terre sautées
Carré de l'est
Compote pommes abricots

Maroc :
Salade verte **BIO**
Tajine de poulet au citron
Carottes sautées aux oignons
Tartare nature
Gâteau à l'orange du chef

Carottes râpées **BIO**
Carré de porc *
Poêlée gourmande (pommes de terre, courgettes et pois gourmands)
Petit suisse sucré
Tarte au flan

Concombre **BIO** en salade
Sauté de volaille à la provençale
Semoule **BIO**
Saint paulin **BIO**
Compote de pommes **BIO**

JEUDI

Menu végétarien :
Macédoine mayonnaise
Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Tomme blanche
Glace bâtonnet

Italie :
Tomates **BIO** à la mozzarella
Sauce bolognaise
Tortis **BIO** et râpé
Crème dessert **BIO**

Menu végétarien :
Concombre à la ciboulette
Lentilles sauce tomate
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Brie **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Friand au fromage
Omelette **BIO** du chef
Courgettes persillées
Mimolette
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Colombo de volaille
Courgettes persillées
Crème anglaise
Gâteau au chocolat du chef

Espagne :
Melon **BIO**
Tortillas pomme de terre et oignons
Petits pois **BIO** au jus
Tartare ail et fines herbes
Crème catalane du chef

Taboulé **BIO** du chef
Estouffade de boeuf à la niçoise
Ratatouille du chef
Yaourt nature **BIO**

Rôti de Porc Froid
Carottes et betteraves en salade
Yaourt aromatisé **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





Menu Grabels - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef
Boulettes d'agneau au jus
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature



Menu végétarien :
Lentille **BIO** en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Ratatouille du chef
Edam
Fruit **BIO** de saison



Coupelle de pâté de volaille
Rôti de volaille froid et mayonnaise
Salade de haricots verts
Fruit de saison



MARDI

Menu végétarien :
Salade verte **BIO**
Quenelle à la sauce tomate
Riz **BIO** pilaf
Camembert
Flan vanille nappé caramel



Steack haché au jus
Potatoes et ketchup
Vache qui rit **BIO**
Compote de pomme cassis



Raviolis
Tomme grise d'Auvergne
Compote de pommes et galette ST Michel



MERCREDI

Salade de blé à l'orientale
Nugget's de volaille
Printanière de légumes
Petit suisse sucré
Fruit **BIO** de saison



Melon
Sauce carbonara aux lardons *
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Coulommiers **BIO**
Crème dessert **BIO**



Concombre **BIO** en salade
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre sautées
Emmental
Glace petit pot



JEUDI

Menu végétarien :
Pastèque
Oeuf dur **BIO**
Salade de pâtes
Chanteneige **BIO**
Compote pommes pêche
Mayonnaise



Menu Beach Volley ;
Tomate à la Ciboulette
Moquecca de poisson à la brésilienne
Riz **BIO** pilaf
Ananas frais



Menu végétarien :
Salade verte
Nuggets végétal
Aubergines et courgettes fraîches en gratin
Fromage blanc **BIO** aromatisé
Muffin au chocolat



VENDREDI

Concombre en salade
Couscous
Semoule **BIO** / Légumes couscous
Glace bâtonnet



Menu végétarien :
Betteraves en salade
Pavé fromager
Carottes fraîches sautées
Yaourt nature **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



Menu végétarien :
Tomates **BIO** croc'sel
Hot dog végétarien
Chips
Petit Filou tubes



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

